達成度チェック

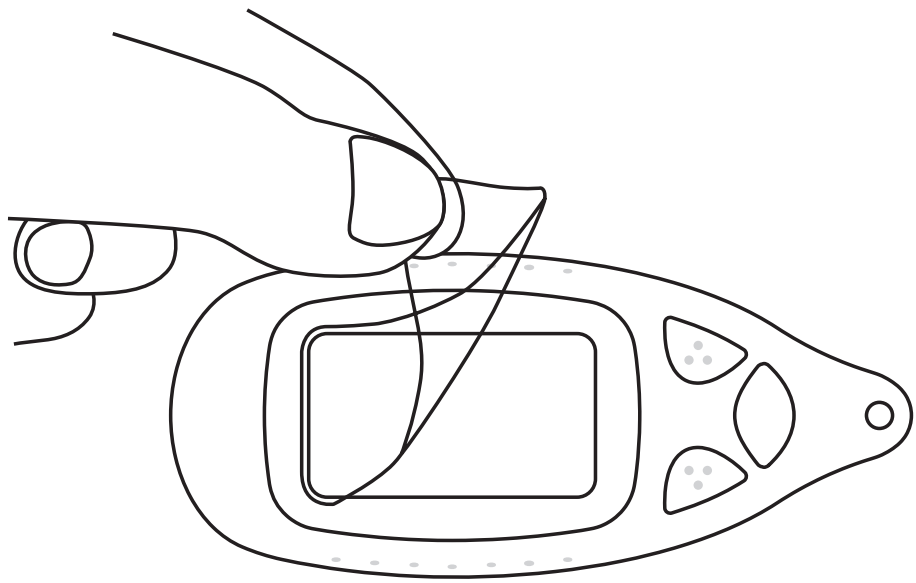
活動量計

取扱説明書・保証書

品番：H-302

このたびは、当社製品をお買い上げいただき、まことにありがとうございます。ご使用の前に、この取扱説明書を最後まで必ずお読みいただき、正しく安全にご使用ください。お読みになった後は、いつでも見られるように大切に保管してください。

ご使用の前に液晶画面のダミーシールをはがしてください。



※ 電池のセット方法は「電池の入れ方」の項目を参照してください。

製品特徴

総消費カロリー表示機能

総消費カロリーとは

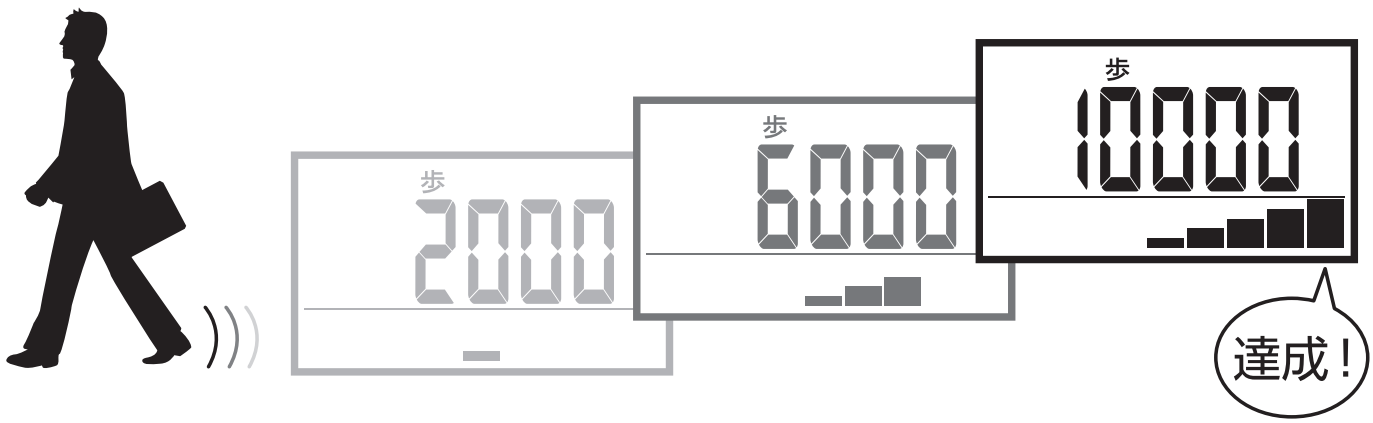
1日に使った消費カロリーの合計です。

活動消費量	基礎代謝量
身体を動かして 消費したカロリー	安静にしていても、寝ていても 消費するカロリー

基礎代謝量とは…
安静にしていても、寝ていても消費されるカロリーです。体温調節や呼吸、心臓を動かすなど生命を維持するために消費されるエネルギーです。安静にしていても、寝ていても消費されます。

目標歩数 表示機能

一日の目標歩数を設定することができます。
目標歩数までの達成度を5段階のバー表示で知ることができます。



- 「歩数」のほか、「歩行距離」「強活動歩数」「エクササイズ」「累計歩数」「累計歩行距離」「時刻・月日」「総消費カロリー」「活動消費カロリー」を表示します。
- 10歩以上連続して動かなければ測定されません。(誤カウント防止機能)
- 7日前までのデータが自動的に保存されます。「メモリ」ボタンを押していくと7日前までのデータを見ることができます。
- 約1分動きを感知しない､または操作しないと自動的に表示が消えます。
- 動きを感知する､もしくはボタンを押すことにより画面を表示し、歩数や時刻などを表示します。
  また、歩行動作を検知すると「 」マークが出てカウントしていることをお知らせします。

主な仕様

検出方法	3D加速度センサー式
表示内容	時　　計：12/24H制､時分表示(平均月差±30秒) 総消費カロリー：最小0kcal～最大99,999kcal 消費カロリー：最小0kcal～最大99,999kcal 体重設定30kg～136kg（1kg単位） 歩　　数：最小10歩～最大999,999歩 歩 行 距 離：最小0.0km～最大999.9km 歩幅設定30cm～150cm（1cm単位） 強活動歩数：最小50歩～最大999,999歩 エクササイズ：最小0.0Ex～最大9999.9Ex 累 計 歩 数：最小10歩～最大999,999歩 累計歩行距離：最小0.0km～最大999.9km
歩数精度	±3%以内（振動試験機による）
外形寸法	約34×78×15 mm
重　　量	約22g（電池重量含む）
使用電池	リチウム電池 CR2032×1個（動作確認用）
電池寿命	約6ヶ月（1日16時間作動時）

※仕様および外観は、改良のため予告なく変更することがありますのでご了承ください。

ご使用上の注意

■ 製品についてのお願い事と注意

1)高温、多湿や磁気の多い場所に置かないでください。

2)加熱、分解、充電、改造、水中や火中でのご使用は避けてください。防水・防滴構造ではありません。

3)落下や衝撃は故障の原因になりますのでご注意ください。

■ お手入れ方法

1)本体の汚れはかたく絞ったふきんで拭き取ってください。汚れがひどい場合は中性洗剤をつけたふきんで拭き取ってください。

2)お手入れの際、シンナー・ベンジン・ガソリン・灯油・アルコールなどは使わないでください。変色、変形、破損のおそれがあります。

⚠ 電池についての警告

- ショートさせたり、分解、加熱はしないでください。また、火中に投じないでください。発熱、液漏れ、破裂の原因になります。
- 電池は乳幼児の手の届かない所に置いてください。万一、飲み込んだ場合には、直ちに医師に相談してください。
- 電池を廃棄する場合および保存する場合には、テープなどで絶縁してください。他の金属や電池とまじると発火、破裂の原因になります。

⚠ 電池についてのご注意

下記のことを必ず守ってください。電池の使い方を間違えますと、液漏れや破裂のおそれがあり機器の故障、けがの原因となります。

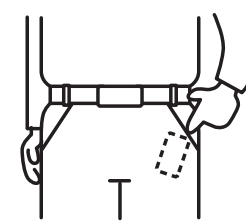
※　電池の極性(＋・－)を正しく入れてください。

※　使い終わった電池はすぐに器具から取り出してください。

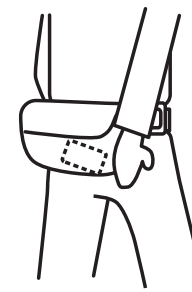
※　長期間使用しない場合は電池を取り出しておいてください。

正しい携帯方法

1．上着・シャツの胸ポケットやズボン・スカートのポケットに入れる（ズボンの後ろポケットには入れないでください。破損するおそれがあります）



2．ハンドバッグ・ショルダーバッグ・ウエストポーチなどに入れる。



歩行時のご注意

※ 断続的な動きや雑振動を測定しないよう、下記の設定にしてあります。

●**10歩以上連続して歩行しないと測定されません。**

【例】表示が100歩の状態で小休止し再度連続歩行を開始した場合9歩目までの表示は100歩のままですが10歩目から110歩、111歩と表示していきます。

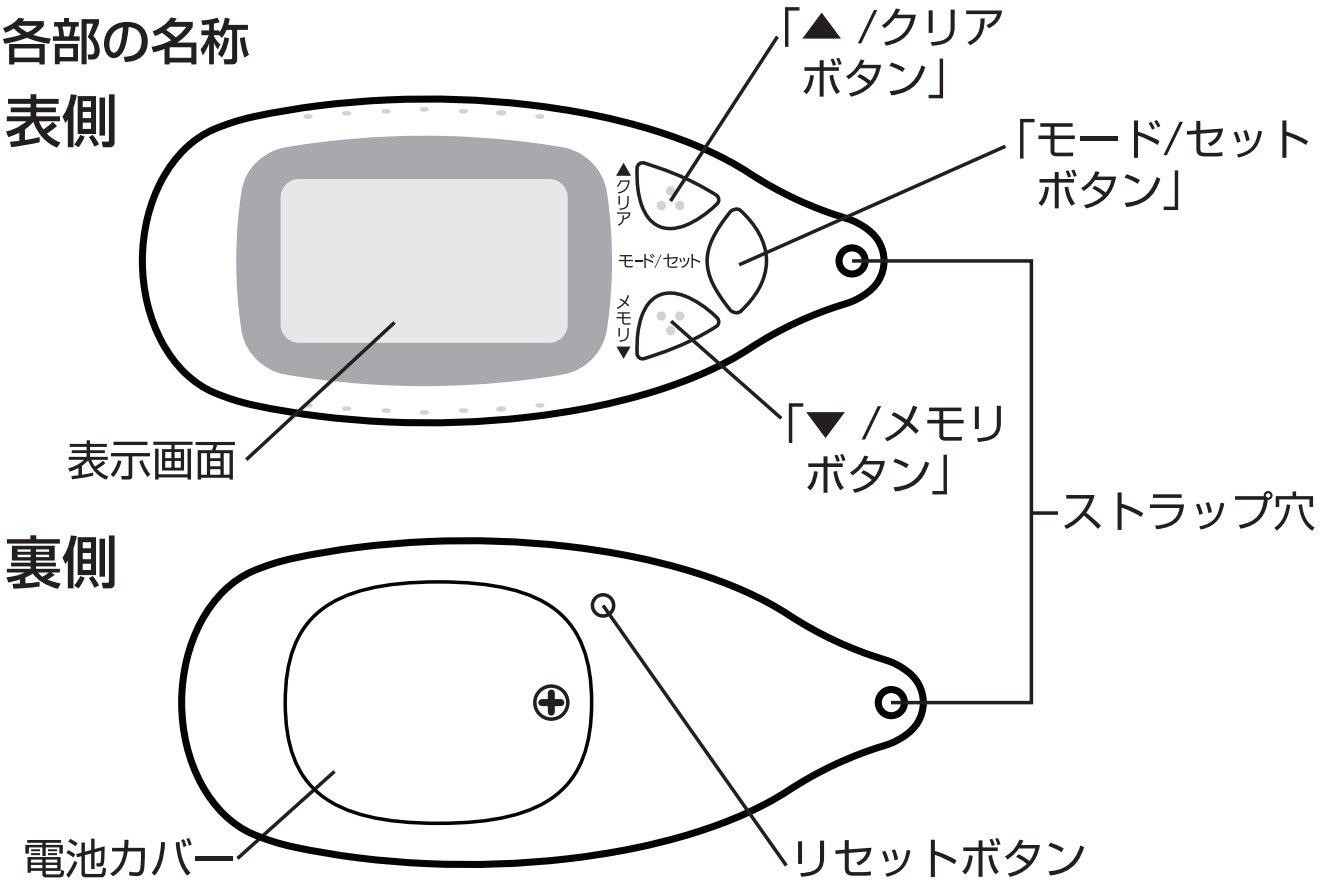
※断続的に9歩以下の歩行を繰り返しても測定されません。

● １分間に100～150歩以外のスピードで歩行した場合は、正確に測定されません。

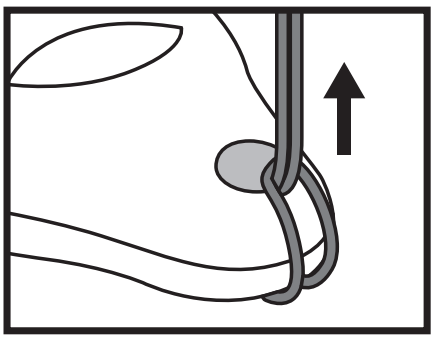
● すり足やサンダルなどの履物での歩行、街中を歩くときなどの歩幅の乱れ、立ったり座ったりする動作、ジャンプなどの過激な運動、階段や急斜面の昇り降り、電車やバスなどの乗車中に生じる上下運動や横ぶれなどの雑振動では正しく測定されません。

各部の名称

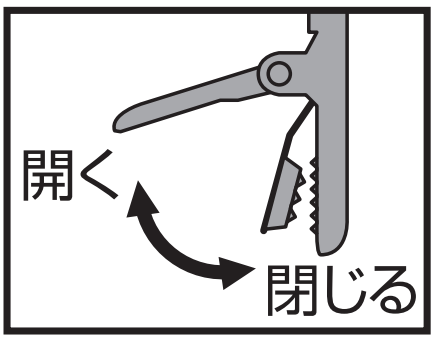
●各部の名称



落下防止用ストラップの使用方法



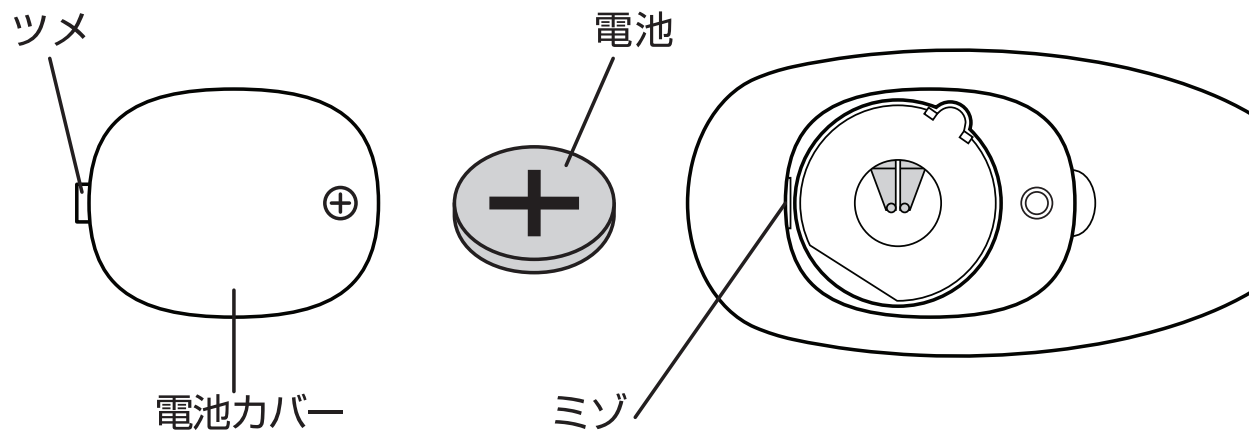
ストラップ穴に通してご使用ください。
※ストラップを強く引っぱらないでください。
切れたり、破損することがあります。
※ストラップを持って本体を振り回さないでください。



※クリップをはさんだまま、強く引っぱらないでください。はさんでいる布地などをいためる場合があります。
※厚いもの（ベルトなど）にはさむとクリップを破損するおそれがあります。

電池の入れ方

ご使用の前に以下の手順で付属の電池をセットしてください。
また、電池が消耗すると画面に「▭」マークが表示され、正確に作動しなくなります。その際にも、以下の手順で新しい電池と交換してください。電池交換後、初期設定画面が表示されます。
このとき体重、歩幅など全てのデータが初期値にリセットされます。



1. 裏面の電池カバーを固定しているネジを付属のドライバーや、精密プラスドライバーでゆるめ、電池カバーを取りはずします。
   ※ネジのミゾをつぶしてしまうと、電池カバーを開けることができなくなるおそれがありますので、ご注意ください。
2. 古い電池を取り出します。マイナスドライバー等の先の尖ったものを使い取り出してください。
3. 新しい電池の極性（＋・－) を正しく入れます。(＋を上にしてください。)
   ※電池の極性を間違えると液漏れ等が発生するおそれがありますので、ご注意ください。
   ※電池セットが不完全だと正常に使用できない場合があります。
4. 電池カバーのツメを本体の溝に合わせ、ネジを締めてください。
   ※付属の電池は動作確認用のため、電池寿命は短い場合があります。
   ※活動時間により電池寿命は６ヶ月より短くなることがあります。
   ※電池を廃棄する際は、お住まいの自治体の指示に従ってください。

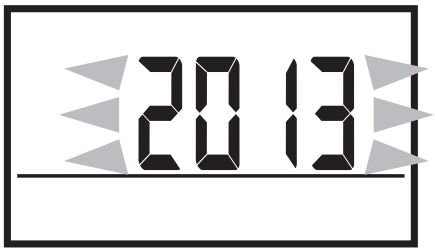
初期設定

はじめてお使いになる時、電池を交換した時は必ず初期設定（データ登録）を行ってください。

「時刻」表示のときに「モード/セット」ボタンを約3秒間長押しするとデータ登録モードになります。「▲」、「▼」ボタンを2秒以上長押しすることで数値が早く進みます。（登録モード中に30秒間何も操作をしないと表示している内容が自動的に決定されます。）

◆西暦のセット方法

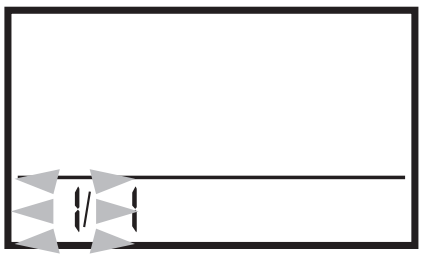
1. 西暦「2013」が表示され、点滅します。
2.「▲」、「▼」ボタンを押して西暦を設定してください。



※「▲」ボタンを１回押すと１年ずつ数字が増えます。
「▼」ボタンを１回押すと１年ずつ数字が減ります。
2099を超えると再度2000に戻ります。

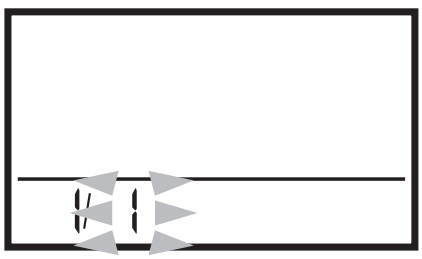
◆月日のセット方法

1. 続いて「モード/セット」ボタンを押すと、月日が表示され月が点滅します。
2.「▲」、「▼」ボタンを押して月を設定してください。



※「▲」ボタンを１回押すと１月ずつ数字が増えます。
「▼」ボタンを１回押すと１月ずつ数字が減ります。

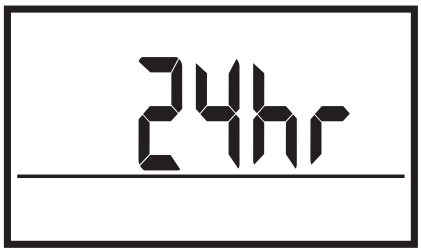
3. 続いて「モード/セット」ボタンを押すと、日が点滅します。
4.「▲」、「▼」ボタンを押して日を設定してください。



※「▲」ボタンを１回押すと１日ずつ数字が増えます。
「▼」ボタンを１回押すと１日ずつ数字が減ります。

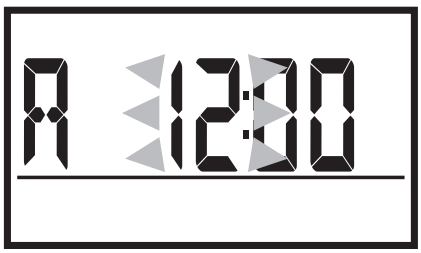
◆時刻表示 12時間制、または24時間制のセット方法

1. 続いて「モード/セット」ボタンを押すと、「12hr」または「24hr」が表示され点滅します。
2.「▲」、「▼」ボタンを押して好みの時刻表示に合わせてください。



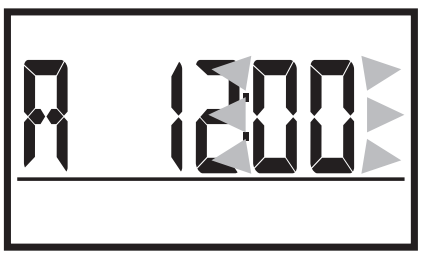
●12時間制を選択した場合

3. 続いて「モード/セット」ボタンを押すと、時刻が表示され時が点滅します。
4.「▲」、「▼」ボタンを押して時を設定してください。



※ AはAM(午前)、PはPM(午後)を示します。
※「▲」ボタンを１回押すと１時間ずつ数字が増えます。
「▼」ボタンを１回押すと１時間ずつ数字が減ります。

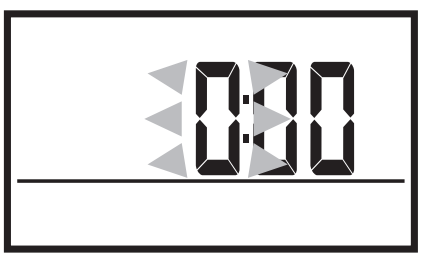
5. 続いて「モード/セット」ボタンを押すと、分が点滅します。
6.「▲」、「▼」ボタンを押して分を設定してください。



※「▲」ボタンを１回押すと１分ずつ数字が増えます。
「▼」ボタンを１回押すと１分ずつ数字が減ります。

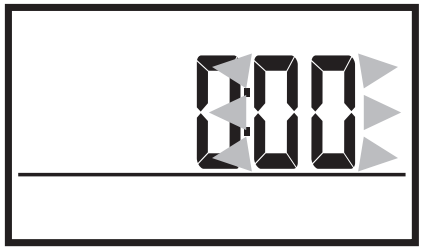
●24時間制を選択した場合

3. 続いて「モード/セット」ボタンを押すと、時刻が表示され時が点滅します。
4.「▲」、「▼」ボタンを押して時を設定してください。



※「▲」ボタンを１回押すと１時間ずつ数字が増えます。
「▼」ボタンを１回押すと１時間ずつ数字が減ります。

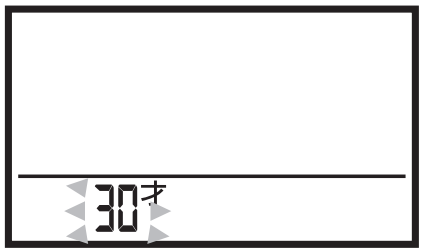
5. 続いて「モード/セット」ボタンを押すと、分が点滅します。
6.「▲」、「▼」ボタンを押して分を設定してください。



※「▲」ボタンを１回押すと1分ずつ数字が増えます。
「▼」ボタンを１回押すと1分ずつ数字が減ります。

◆年齢のセット方法

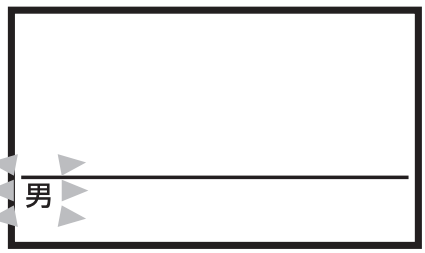
1. 続いて「モード/セット」ボタンを押すと、年齢が表示され点滅します。
2.「▲」、「▼」ボタンを押してご自分の年齢に合わせてください。



※「▲」ボタンを１回押すと1歳ずつ数字が増えます。
「▼」ボタンを１回押すと1歳ずつ数字が減ります。
５歳～９９歳まで設定できます。

◆性別のセット方法

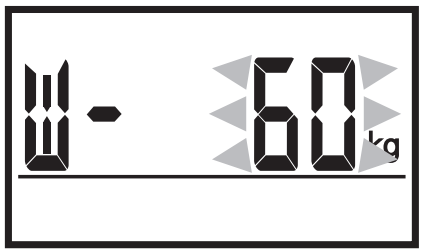
1. 続いて「モード/セット」ボタンを押すと、性別が表示され点滅します。
2.「▲」、「▼」ボタンを押してご自分の性別に合わせてください。



※「▲」、「▼」ボタンを１回押すごとに性別が切り換わります。
「男」、「女」で設定できます。

◆体重のセット方法

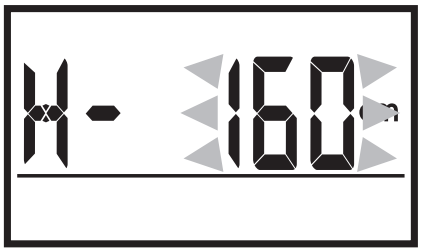
1. 続いて「モード/セット」ボタンを押すと、体重が表示され点滅します。
2.「▲」、「▼」ボタンを押してご自分の体重に合わせてください。



※「▲」ボタンを１回押すと1kgずつ数字が増えます。
「▼」ボタンを１回押すと1kgずつ数字が減ります。
30kg～136kgまで設定できます。

◆身長のセット方法

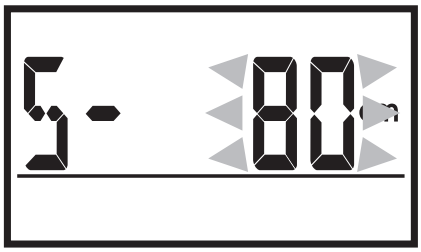
1. 続いて「モード/セット」ボタンを押すと、身長が表示され点滅します。
2.「▲」、「▼」ボタンを押してご自分の体重に合わせてください。



※「▲」ボタンを１回押すと1cmずつ数字が増えます。
「▼」ボタンを１回押すと1cmずつ数字が減ります。
100cm～200cmまで設定できます。

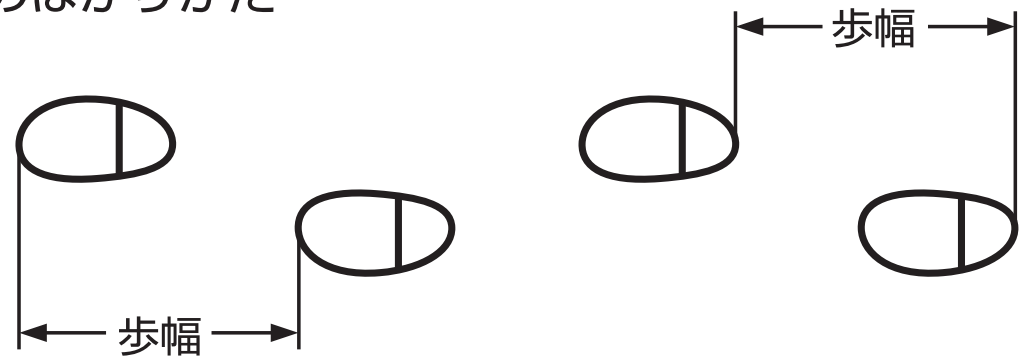
◆歩幅のセット方法

1. 続いて「モード/セット」ボタンを押すと、歩幅が表示され点滅します。
2.「▲」、「▼」ボタンを押してご自分の歩幅に合わせてください。



※「▲」ボタンを１回押すと1cmずつ数字が増えます。
「▼」ボタンを１回押すと1cmずつ数字が減ります。
30cm～150cmまで設定できます。

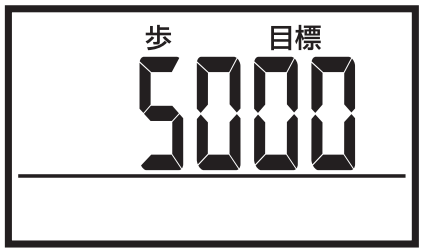
歩幅のはかりかた



歩幅をはかる場合は、つま先からつま先、またはかかとからかかとの距離をはかってください。
数歩分をはかって平均をとれば、より正確に設定できます。

◆一日の目標歩数のセット方法

1. 続いて「モード/セット」ボタンを押すと、一日の目標歩数が表示され点滅します。
2. 「▲」、「▼」ボタンを押してご自分の一日の目標歩数を設定してください。



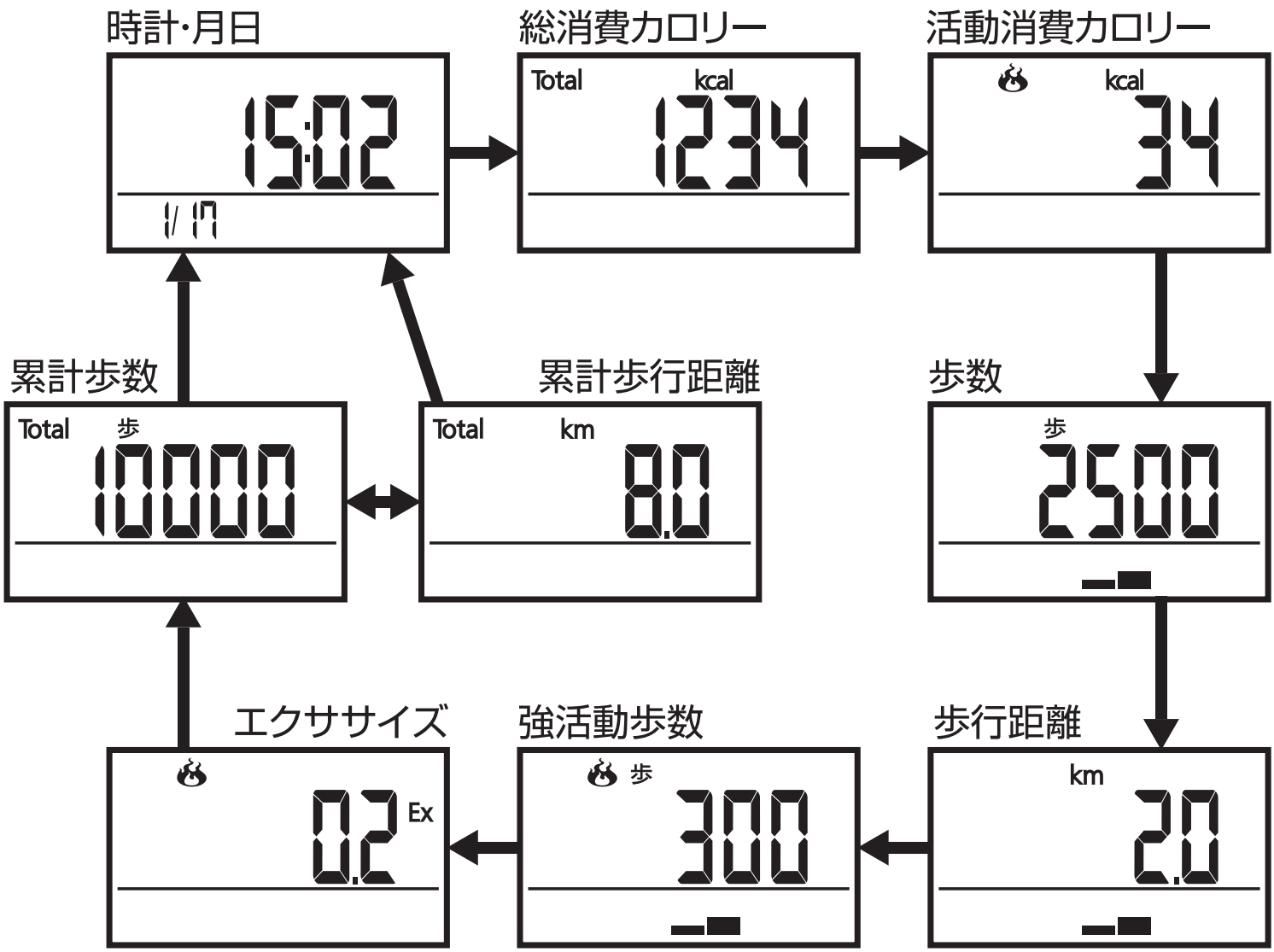
※「▲」ボタンを１回押すと数字が増えます。
「▼」ボタンを１回押すと数字が減ります。
※ 目標歩数は0～999,000歩まで設定できます。
目標歩数が0～1,000歩の場合は100歩単位、1,000～999,000歩の場合は1,000歩単位で設定できます。
※ 目標歩数を0歩に設定した場合、目標歩数の達成度表示は機能しません。(目標歩数の見方を参照してください)

3. 続いて「モード/セット」ボタンを押すと、初期設定（データ登録）は終了です。

データの見方・リセットの方法

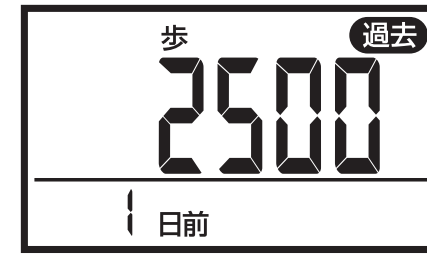
● データの見方

「モード / セット」ボタンを押していくと、時計・月日→総消費カロリー「kcal」→活動消費カロリー「kcal」→歩数「歩」→歩行距離「km」→強活動歩数「歩」→エクササイズ「Ex」→累計歩数「歩」の順で表示されます。
また、累計歩数を表示している時に「▲」、「▼」ボタンを押すと累計歩行距離「km」が表示されます。



● メモリの見方

メモリ



時計、累計歩数、累計歩行距離表示以外の時に「メモリ」ボタンを押していくと、7 日前までの歩数の記録を表示します。
記録を表示しているときに「モード / セット」ボタンを押していくと総消費カロリー、活動消費カロリー、歩数 、歩行距離、強活動歩数、エクササイズの記録を表示させることができます。
メモリデータ表示中に「クリア」ボタンを押すと現在の表示に戻ります。

※消費カロリー、エクササイズなどは年齢・性別・体重などの違いによって個人差があります。測定された数値は、あくまで目安としてお考えください。
※データは午前 0 時を過ぎると 1 日前のデータとして保存されます。

● 強活動歩数について

強活動歩数とは時速4km以上で歩いたときの歩数です。

● エクササイズについて

エクササイズ(Ex)とは身体活動の量(本製品は歩行時の活動の量のみカウントします)を表す単位です。
身体活動とは安静にしている状態より多くのエネルギーを消費する動きのことです。通常の歩行以外に、ゆっくり歩行している状態、早歩きしている状態などを細かく測定し、歩行時のエクササイズを表示します。

● 歩数データのみ リセットの方法

記録してある歩行データを消去することができます。
歩数、歩行距離、強活動歩数いずれかのデータ表示時に「クリア」ボタンを約3秒長押しすると歩数、歩行距離、強活動歩数のデータが0にリセットされます。

● 時計・月日以外の全データ リセットの方法

記録してある時計・月日以外の全データを消去することができます。
累計歩数、累計歩行距離いずれかのデータ表示時に「クリア」ボタンを約3秒長押しすると時計・月日以外の全データが0にリセットされます。
このときメモリデータもリセットされてしまいます。

● 全データ リセットの方法

記録してあるデータを消去することができます。
本体裏側のリセットボタンを楊枝などの先の尖った棒などで押すと、画面が全表示します。
このとき体重、歩幅など全てのデータが初期値にリセットされます。

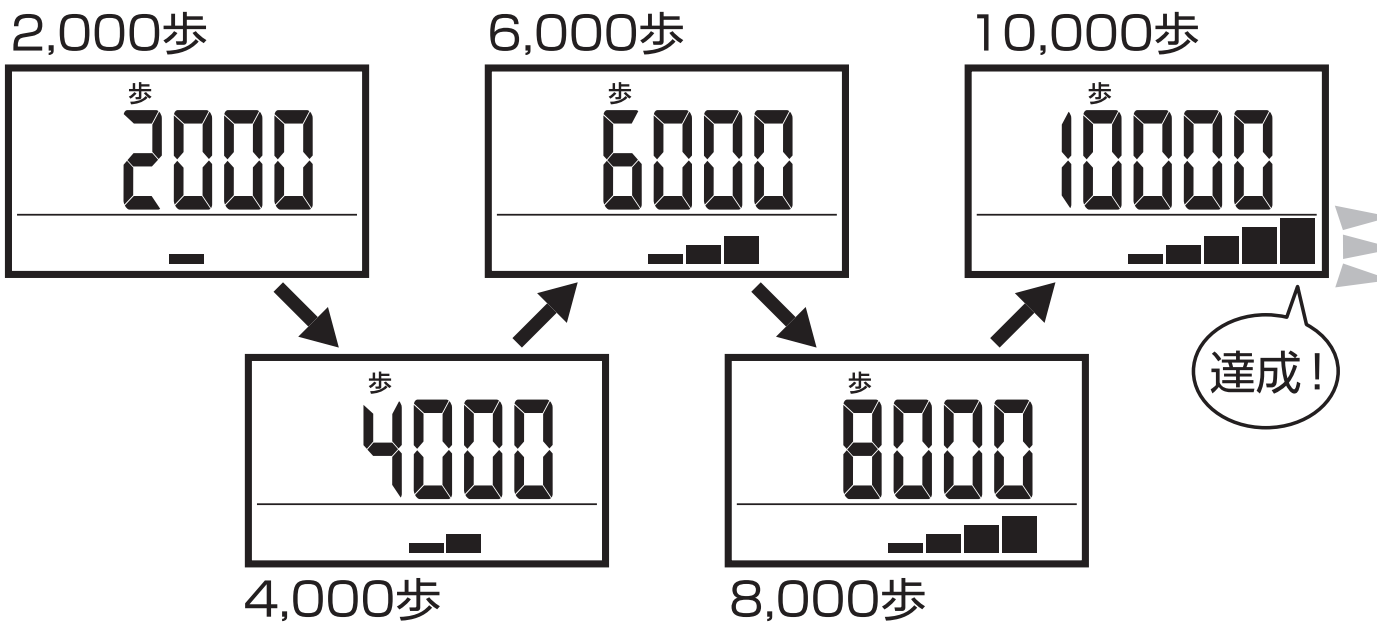
目標歩数の見方

● 目標歩数の表示方法

初期設定で登録した目標歩数までの達成度を右図のように画面下部にバー表示します。

目標歩数までを５段階で区切り、達成するたびにバーが増えていき、目標歩数を超えるとバーが５本出て点滅します。

(例) 目標歩数：10,000歩の場合



〈保証規定〉

●次のような場合には、保証期間内でも有料修理になります。
※誤ったご使用、不注意、落下、不当な修理、分解、改造、天災、地変等による故障または損傷。
※ご使用上に生じる外観の変化。
※本保証書に販売店、およびお買い上げ年月日の記載がない場合、字句を書き換えられた場合。
※本保証書のご提示がない場合。
※一般家庭以外(例として、業務用としての使用)に使用された場合の故障および損傷。
●有料修理の場合、修理品の運賃、修理部品代、技術料はお客様にてご負担願います。
●お買い上げ後１年間の保証期間内に、正常なご使用状態で故障した場合には本保証書をご持参ご提示の上、お買い上げ店にご依頼ください。無料で修理、調整いたします。
●この保証書は、本書に明示した期間、条件のもとにおいて無料修理をお約束するものです。この保証書によって、保証書を発行している者およびそれ以外の事業者に対するお客様の法律上の権利を制限するものではありません。
●本書は日本国内においてのみ有効です。（This warranty is valid only in Japan.）
●保証書は再発行いたしませんので、紛失しないよう大切に保管してください。

お客様の個人情報の利用目的

お客様にご記入いただいた保証書の控えは、保証期間内のサービス活動およびその後の安全点検活動のために記載内容を利用させて頂く場合がございますのでご了承ください。また、法令の定めのある場合を除き、事前の同意をいただくことなく、上記の目的以外には使用いたしません。

保 証 書

本保証書記載内容によりこの製品を保証いたします。
対象部品：本体　　保証条件：持込修理　　保証期間：**お買い上げ日より１年以内**
本製品の修理は本保証書をご持参、ご提示の上、お買い上げ店へご相談ください。

保証書	お買い上げ年月日 お買い上げ店 お名前 ご住所 お電話番号

輸入発売元　株式会社 ドリテック　〒343-0824 埼玉県越谷市流通団地2-3-9
URL：http://www.dretec.co.jp
お客様相談センター　フリーコール 0120-875-019
（受付時間：月～金10：00～12：00, 13：00～16：00 祝祭日および当社指定休日を除く）